

## Seguridad de los medicamentos para Personas de la Tercera Edad

La cantidad de medicinas consumidas por los adultos de tercera edad como los medicamentos con receta, sin receta, vitaminas y hierbas sigue creciendo cada año. Al mismo tiempo, las llamadas a la Red de Centros de Envenenamiento de Texas de las personas mayores también sigue aumentando constantemente y muchas de estas llamadas son causadas por los medicamentos.

Estos consejos de la Red de Centros de Envenenamientos de Texas pueden ayudar a mantener a los adultos mayores seguros y libres de envenenamientos.

- Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos que este tomando. Esto incluye medicamentos con y sin receta, vitaminas y hierbas.
- Comparta la lista con todos los médicos y farmacéuticos que use para identificar las interacciones entre medicamentos. Sorprendentemente, hasta los suplementos herbales pueden interactuar con los medicamentos recetados. Asegúrese de consultar siempre con un médico antes de agregar vitaminas o suplementos herbales si esta tomando medicamentos recetados.
- Si es posible, use la misma farmacia para surtir todas sus recetas. Esto también ayuda a evitar interacciones negativas entre medicamentos.
- Mantenga todos los medicamentos en sus envases originales para evitar confusión con otros tipos de medicamentos y dosis. Esto es especialmente importante cuando toma medicamentos con acetaminofén ya que tomar demasiado de este medicamento puede causar daño al hígado. Muchos calmantes de dolor y productos para dormir pueden incluir acetaminofén. Las etiquetas de estos productos no siempre son claras en cuanto a lo que contienen.
- Lea siempre la etiqueta antes de tomar cualquier medicina, y trate de no tomarla en la oscuridad o sin gafas para evitar confusión entre medicamentos o su dosis.
- Siga todas las instrucciones, especialmente la dosis, de los medicamentos para evitar tomar demasiado.
- Utilice un sistema para recordarle cuando debe tomarse su medicina como una lista de horarios o un diario de medicinas. Esto ayuda a asegurar que el medicamento sea tomado y también ayuda a prevenir tomando dosis adicionales accidentalmente.
- Deseche todos los medicamentos que ya no sean necesarios como los medicamentos vencidos y aquellos que han sido discontinuados. Esto ayuda a evitar que alguien tome el medicamento equivocado. Muchas comunidades tienen eventos de recolección o cajas de deshecho para la eliminación más segura de los medicamentos; pregúntele a su farmacéutico para obtener sugerencias.

- Nunca tome medicamentos de otra persona. Aunque podrían ser beneficiosos, pueden interactuar con otros medicamentos que este tomando. ¡Además, tomando las recetas de otras personas es ilegal!
- Tenga mucho cuidado cuando considere medicamentos de pedido por Internet. A menudo es imposible saber si vienen de otro país y los ingredientes pueden ser diferentes de lo que se reclama. Esto especialmente es importante con los complementos que hacen afirmaciones de "curas milagrosas". Pídale a un miembro de la familia o a un farmacéutico que investigue el sitio antes de enviar el dinero o tomar productos obtenidos por Internet.
- Mantenga el número del Poison Help a la mano para obtener información o en caso de una emergencia por envenenamiento e intoxicación. Si se sospecha de una intoxicación o tiene alguna pregunta, llame al 1-800-222-1222 inmediatamente.